Motivación Para El Cambio

FOTONOVELA

La historia de Mario



Las consecuencias de beber mucho

y su recuperación despues de una tragedia



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov

Agradecimientos

Este folleto fue producido por JBS International, Inc., bajo el Contrato No. 270-04-7049 con el Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias (Center for Substance Abuse Treatment, siglas en inglés, CSAT), de la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, siglas en inglés, SAMHSA), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, siglas en inglés, DHHS). Christina Currier fue la persona oficial del gobierno encargada de administrar el proyecto.

Acceso electrónico y copias de la publicación

Este folleto y otros productos relacionados al tratamiento del abuso de sustancias están disponibles en el Centro Nacional para Información de Alcohol y Drogas de SAMHSA (SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information, siglas en inglés, NCADI). Para recibir copias gratuitas de los productos de SAMHSA, llame al NCADI al 800-729-6686 ó 877-767-8432 (línea contestada en español) ó 800-487-4889 TDD (línea para personas con problemas auditivos) o visite el sitio Web de SAMHSA en www.ncadi.samhsa.gov.

Recomendación para citar la fuente

Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias. Motivación para el Cambio. Publicación del DHHS No. (SMA) 06-4170. Rockville, MD: Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental, 2006.

Oficina de origen

Practice Improvement Branch (Departamento para el Mejoramiento de la Práctica), Division of Services Improvement (División para el Mejoramiento de Servicios), Center for Substance Abuse Treatment (Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental), 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.

Publicación del DHHS
No. (SMA) 06-4170
Impreso en 2006

Motivación Para El Cambio



Mario



Lucía



Don Miguel



Alberto





Mamá de Mario



Papá de Mario



Trabajadora Social


Mario estuvo en una fiesta bebiendo con Alberto, su mejor amigo. Tarde en la noche, después de varias horas de estar bebiendo, los dos amigos deciden irse a la casa.
Llevan consigo varias cervezas en el carro.


En el camino de regreso, Alberto, quien conducía el carro, se desmaya sobre el volante...





El carro de Alberto se estrelló contra un árbol y quedó casi totalmente destrozado.








La policía dijo que él estaba muy borracho. Mario, ¿tú también estabas borracho?
Sólo nos tomamos unas cuantas cervezas en la fiesta. Papá, no me hables de eso ahora. Me siento muy mal y no quiero hablar de esto.


Una trabajadora social entra al cuarto.


Hola Mario. Me llamo Holly Smith y soy trabajadora social de este hospital. Me gustaría hablar contigo.
¿Está bien si se quedan mis padres?
Claro que sí. Mario, cuando llegaste a la sala de emergencias tenías un nivel muy alto de alcohol en la sangre. Era mucho más alto que el límite legal permitido.


Sólo nos tomamos unas cuantas cervezas en una fiesta.
Tu prueba de sangre mostró que probablemente bebiste más que unas cuantas cervezas. Por esta razón, quizá sería recomendable que hablaras con un consejero sobre tu consumo de alcohol.
Aquí tienes información sobre los centros de tratamiento que hay en esta zona. El personal de esos centros puede ayudarte a evaluar tus hábitos de bebida.


¡Yo no soy un alcohólico, si eso es lo que trata de decir! ¡Lo que ocurrió fue un accidente! Yo sé cómo controlar mi bebida. No necesito la ayuda de nadie.
¡Mario! ¡Mira lo que le pasó a Alberto debido a que ustedes estaban tomando mucho! ¿Cómo puedes decir que no necesitas ayuda?


Mario vuelve a casa después de salir del hospital
y recibe una llamada de Lucía, su novia...


Hola mi amor. ¿Por qué no fuiste al hospital? Te extrañé. ¿No te importó que estuviera herido?
Te dije que te daría otra oportunidad para que dejaras de beber. No quiero saber nada más. Hubiera podido ser yo en vez de Alberto quien muriera en ese accidente.
Mario, esperé a que regresaras a casa para hablar contigo. Hasta aquí llegamos.
Lucía, pero fue un accidente. Mi amor, te prometo que nada te va a pasar.
Lo siento Mario, pero ya no confío más en ti. Hemos terminado.




Esa misma noche, la mamá de Mario lo encuentra bebiendo en su cuarto...
Mario, ¿estás bebiendo? Hijo, estamos preocupados por ti.
Mamá, ¡sal de aquí! ¡Déjame solo! Ahora no quiero hablar con nadie.
Necesitas ayuda para controlar tu bebida. Piensa en lo que ha pasado. Casi mueres en ese accidente. ¡Tu mejor amigo murió y Lucía te dejó!


No necesito ninguna ayuda.
Te lo ruego, Mario. Si no lo quieres hacer por ti, entonces hazlo por nosotros, tus padres. ¡Ya no podemos aguantar tanta preocupación ni sufrimiento!




Días más tarde, después de deambular por las calles y mirar los nombres de los lugares recomendados por la trabajadora social, Mario entra en una oficina del Centro AYUDA...
Centro AYUDA


Ah, sí, estoy aquí para hablar con don Miguel Sánchez.
Yo soy Miguel Sánchez y trabajo aquí como consejero. ¿Por qué no entras y cierras la puerta para que podamos hablar en privado?


Tiene bonitos adornos aquí.

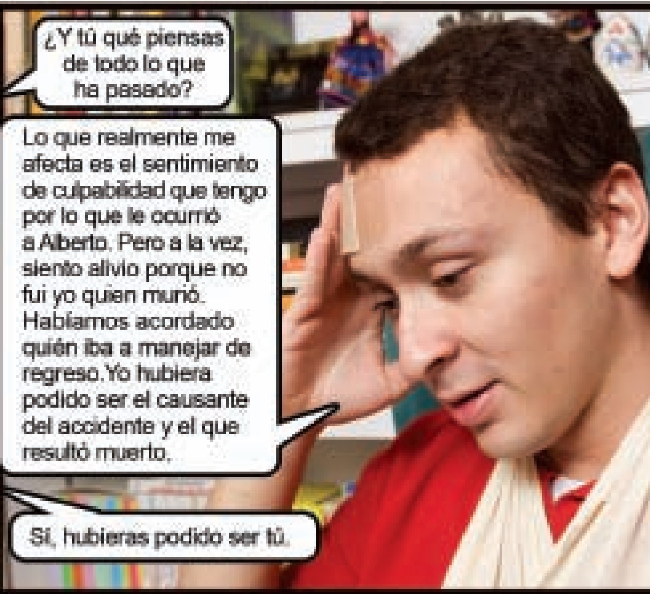

Me encantan porque me recuerdan a mi país. Realmente lo extraño. ¿Y tú? ¿Extrañas a tu país?
Sí, ha sido realmente difícil adaptarse aquí, hacer nuevos amigos, aprender inglés y tratar de encajar. A veces pensaba que no lo iba a lograr.

Bueno, ¿por qué crees que ellos querían que vinieras a hablar conmigo?

Mi familia, bueno, mi madre y mi…ex novia…creen que tengo un problema con el alcohol. Hace una semana mi amigo y yo tomamos algunos tragos y de regreso a casa nos estrellamos en el carro. Era tarde. Ambos estábamos realmente cansados, y sí, habíamos estado tomando en una fiesta, pero no más de lo usual.

Fue un accidente. Creo que Alberto se durmió por un momento al volante… De repente, escuché el frenazo fuerte y lo que me acuerdo después es que me llevaban rápidamente en una ambulancia al hospital…











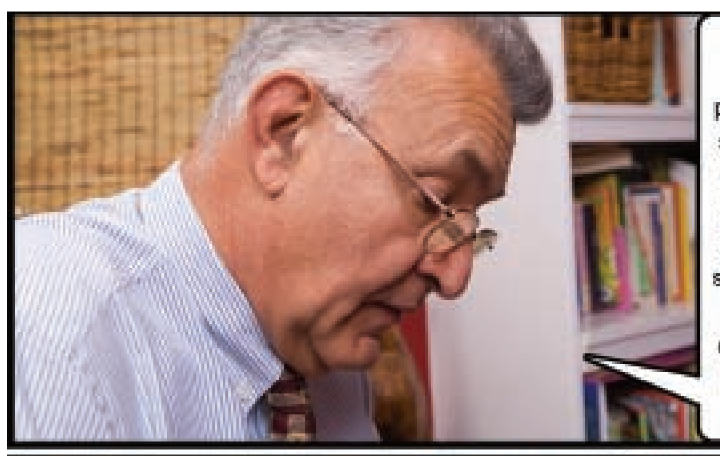






Miguel le hace unas cuantas preguntas a Mario para determinar la cantidad de bebidas alcohólicas que consume y la frecuencia con que lo hace. Miguel utilizará esta información para dar una opinión objetiva sobre el consumo de alcohol de Mario. Durante alguna de las sesiones de seguimiento que Mario decida atender, Miguel utilizará cuestionarios más formales e instrumentos de detección para evaluar mejor a Mario y determinar, con su participación, el mejor tratamiento a seguir.





Bueno Mario, tú mencionaste que generalmente tomas 7 o más bebidas seguidas todos los sábados y domingos y, a veces, durante la semana. Te puedo decir que eso está muy por encima de lo que se considera un bebedor social. Asimismo, también mencionaste antes que ha habido veces en las cuales no pudiste acordarte de las cosas que pasaron cuando tomabas. A eso se le llama pérdida del conocimiento con laguna mental. La pérdida del conocimiento acompañado de lagunas mentales solamente ocurre cuando se bebe demasiado. La mayoría de la gente que toma nunca experimenta esa pérdida del conocimiento con laguna mental. Por último, tú dijiste que la bebida te causa graves problemas con tu familia y con la joven con quien estabas saliendo. Y después ocurrió el accidente automovilístico y la muerte de tu amigo.

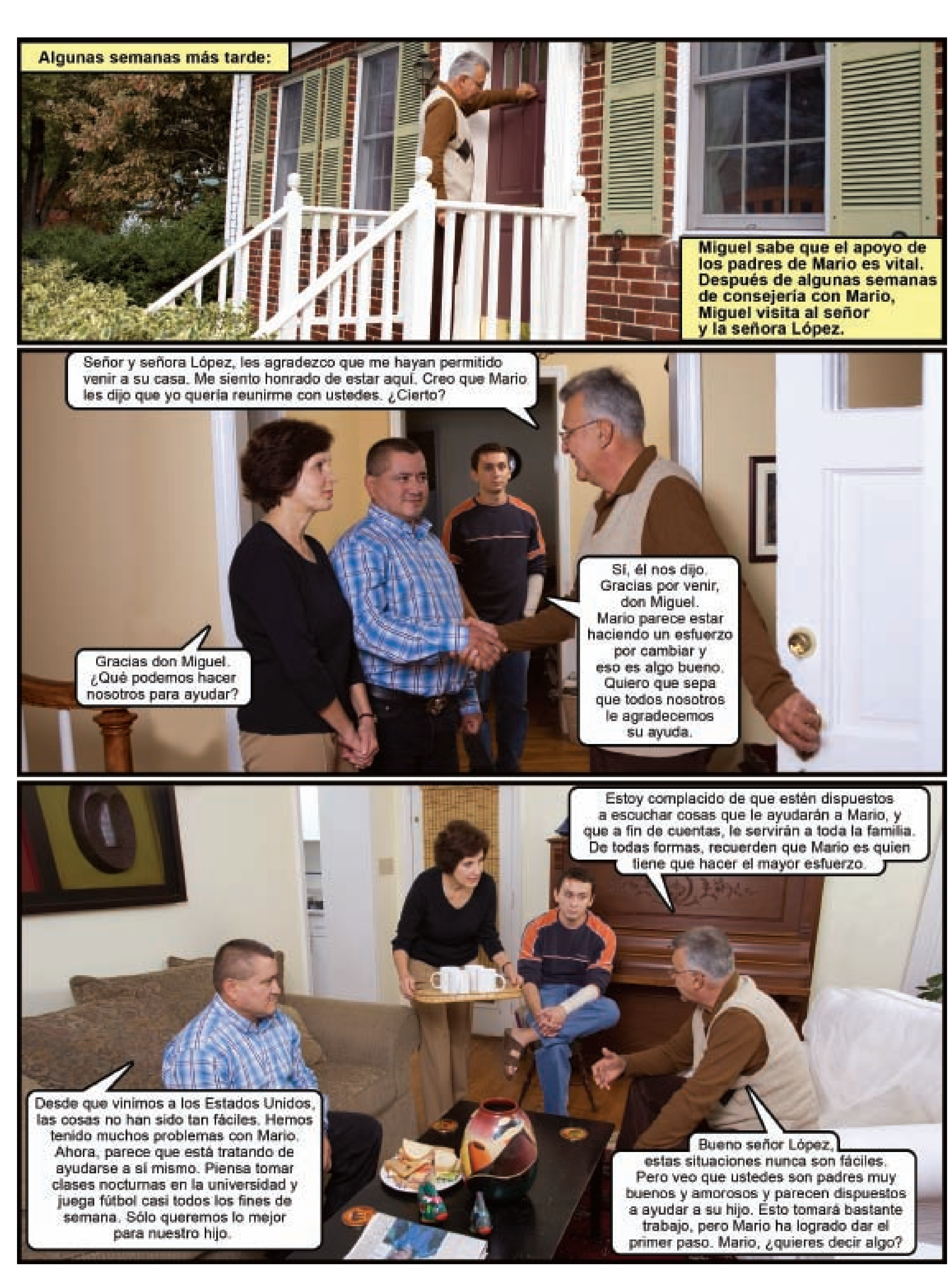
Bueno, hombre, si presenta todo de esa forma, se ve como grave la cosa.

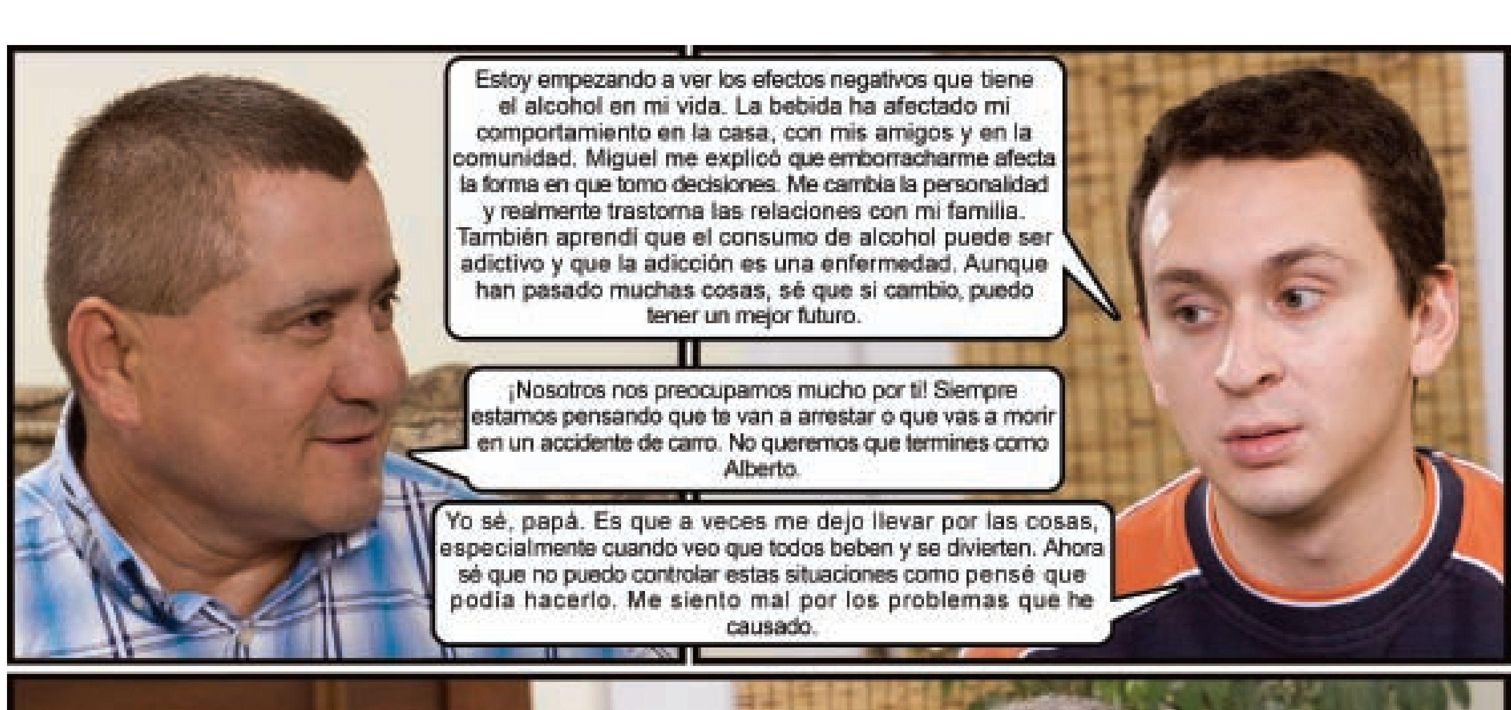
Bueno, Mario, a mí también me da la impresión de que es algo muy serio. Realmente me gustaría hablar contigo un poco más. ¿Estarías dispuesto a venir aquí otra vez?

Miguel y Mario se levantan y caminan hacia la puerta. Ambos sonríen.

Seguro, no pierdo nada con hacerlo. De pronto sí hay cosas en las que tengo que pensar.

¡Muy bien! Me alegra que hayas venido hoy. Tuviste bastantes agallas. Espero entonces verte la semana próxima.


Algunas semanas más tarde:
Miguel sabe que el apoyo de los padres de Mario es vital. Después de algunas semanas de consejería con Mario, Miguel visita al señor y la señora López.
Señor y señora López, les agradezco que me hayan permitido venir a su casa. Me siento honrado de estar aquí. Creo que Mario les dijo que yo quería reunirme con ustedes. ¿Cierto?
Sí, él nos dijo. Gracias por venir, don Miguel. Mario parece estar haciendo un esfuerzo por cambiar y eso es algo bueno. Quiero que sepa que todos nosotros le agradecemos su ayuda.
Gracias don Miguel. ¿Qué podemos hacer nosotros para ayudar?
Estoy complacido de que estén dispuestos a escuchar cosas que le ayudarán a Mario, y que a fin de cuentas, le servirán a toda la familia. De todas formas, recuerden que Mario es quien tiene que hacer el mayor esfuerzo.
Desde que vinimos a los Estados Unidos, las cosas no han sido tan fáciles. Hemos tenido muchos problemas con Mario. Ahora, parece que está tratando de ayudarse a sí mismo. Piensa tomar clases nocturnas en la universidad y juega fútbol casi todos los fines de semana. Sólo queremos lo mejor para nuestro hijo.
Bueno señor López, estas situaciones nunca son fáciles. Pero veo que ustedes son padres muy buenos y amorosos y parecen dispuestos a ayudar a su hijo. Esto tomará bastante trabajo, pero Mario ha logrado dar el primer paso. Mario, ¿quieres decir algo?


Estoy empezando a ver los efectos negativos que tiene el alcohol en mi vida. La bebida ha afectado mi comportamiento en la casa, con mis amigos y en la comunidad. Miguel me explicó que emborracharme afecta la forma en que tomo decisiones. Me cambia la personalidad y realmente trastorna las relaciones con mi familia. También aprendí que el consumo de alcohol puede ser adictivo y que la adicción es una enfermedad. Aunque han pasado muchas cosas, sé que si cambio, puedo tener un mejor futuro.
¡Nosotros nos preocupamos mucho por ti! Siempre estamos pensando que te van a arrestar o que vas a morir en un accidente de carro. No queremos que termines como Alberto.
Yo sé, papá. Es que a veces me dejo llevar por las cosas, especialmente cuando veo que todos beben y se divierten. Ahora sé que no puedo controlar estas situaciones como pensé que podía hacerlo. Me siento mal por los problemas que he causado.


Hay épocas difíciles en la vida y es aún más difícil cuando uno cambia de país. Mario está teniendo problemas en adaptarse a una nueva cultura y en aprender un nuevo idioma. Ahora, está empezando a entender que hay otras formas de hacerle frente a las cosas sin necesidad de recurrir al alcohol. Muchos padres han decidido dejar de beber para servir de modelos a sus hijos. Díganme, ¿alguien en la familia bebe?
Mi hermano murió de problemas del hígado causados por la bebida. Yo me tomo una cerveza de vez en cuando, pero sólo en ocasiones especiales. Estoy dispuesto a dejar de hacerlo si esto le puede ayudar a Mario.


Mario, nosotros vinimos a los Estados Unidos para darte a ti y al resto de nuestra familia la posibilidad de tener una vida mejor y contar con más oportunidades, no para desperdiciarla con la bebida. Yo entiendo que el cambio de país ha sido duro para ti, pero el alcohol no te ayudará. Creo que ya estás empezando a darte cuenta de esto.



Es parte de nuestra cultura que los jóvenes imiten al jefe de familia. Continúe siendo un modelo positivo para su hijo. Mario necesita su apoyo. Cambiar un comportamiento es un proceso largo que lleva tiempo. Las personas a menudo empiezan a pensar que, después de todo, no necesitan cambiar, por lo cual se mantienen en un círculo vicioso que es doloroso y problemático. Luego, llegan a una etapa en la cual empiezan a pensar que quizá sí necesitan cambiar su comportamiento, porque éste les causa muchos problemas. Después de que esto ocurre, pasan a una etapa en la cual tratan de buscar la forma de hacer cambios en sus vidas. Mario, ¿en qué parte del proceso te ves a ti mismo?



Todavía no estoy seguro, pero creo que estoy listo para ver qué cambios quiero hacer en mi vida. No quiero meterme en más problemas. Quiero cambiar por mi familia y también por mí. Aprendí una dura lección cuando Alberto murió y no quiero que nadie más resulte lastimado.
Suena como que estás listo para empezar a hacer algunos cambios. Trabajaré contigo en cada momento del proceso. Asumir el control de tu vida requiere mucho valor.



Mario continuó asistiendo a las sesiones de consejería en los meses siguientes.



Dos años más tarde…
Ahora estudia y trabaja. Él y su familia se sienten mucho más felices y su novia volvió con él y lo apoya en todo.

RECURSOS

Recursos del Gobierno Federal

Oficina Localizadora de Centros de Tratamiento de Abuso de Sustancias de la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental, siglas en inglés, SAMHSA
www.findtreatment.samhsa.gov/facilitylocatordoc.htm

Centro Nacional para Información de Alcohol y Drogas de SAMHSA, siglas en inglés, NCADI
El NCADI de SAMHSA ofrece miles de publicaciones (la mayoría gratuitamente) y opera en nombre de SAMHSA una línea telefónica de asistencia disponible las 24 horas del día (en inglés y español). Los operadores de la línea telefónica de asistencia pueden contestar preguntas sobre los trastornos relacionados al uso de sustancias, sugerir publicaciones y referir a las personas a lugares de tratamiento usando la Oficina Localizadora de Centros de Tratamiento de Abuso de Sustancias.
11420 Rockville Pike
Rockville, MD 20852
Línea telefónica de asistencia: 800-729-6686 ó 877-767-8432 (línea contestada en español)
Número para personas con problemas auditivos (TDD): 800-487-4889
www.ncadi.samhsa.gov

El Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias de SAMHSA
www.csat.samhsa.gov

OTROS RECURSOS

La mayoría de los gobiernos estatales y locales tienen una oficina encargada de asuntos relacionados al abuso de sustancias que puede ser un recurso excelente. También puede haber en su área una oficina del Council on Alcoholism and Drug Dependence (Consejo sobre el Alcoholismo y la Dependencia de Drogas). Consulte su directorio telefónico local.

Oficina Principal del Grupo de Familia Al-Anon, Inc.
(Al-Anon y Alateen)
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23453-5617
888-4AL-ANON (línea de información sobre las reuniones)
www.al-anon.alateen.org
Sitio de la Web en Español:
www.al-anon.org/alaspan.html

Alcohólicos Anónimos
P.O. Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163
212-870-3400
www.aa.org

Servicios Mundiales de Marihuana Anónimos
P.O. Box 2912
Van Nuys, CA 91404
800-766-6779
www.marijuana-anonymous.org

Nar-Anon
22527 Crenshaw Boulevard, Suite 200 B
Torrance, CA 90505
310-547-5800

Oficina de Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos
P.O. Box 9999
Van Nuys, CA 91409
818-773-9999
www.na.org

Su Familia: La Línea Nacional de Asistencia de Salud para las Familias Hispanas
866-SuFamilia (783-2645)



Publicación del DHHS No. (SMA) 06-4170
Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
(Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental).

A Life in the Community for Everyone

SAMHSA

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

U.S. Department of Health and Human Services